

## AUTOORGANITZACIÓ I CREATIVITAT AMB MAPES MENTALS

10 hores

### **OBJECTIUS:**

- Aprendre a plasmar idees sobre el paper, traçar projectes, recollir idees d'un brainstorming, plantejar solucions a partir d'un problema, és un bon mètode per analitzar, connectar idees entre sí, o per establir plans d'acció.
- Saber utilitzar estratègies que ens permetin ordenar les nostres idees i recordar les nostres prioritats. Ja que és possible que, cada vegada més, sentim que ens allunyem de les nostres fites, ja que les responsabilitats diàries, les pressions, preocupacions i l'hàbit de postergar, s'apoderin de nosaltres, ens confonguin i ens descoratgin.

### **DESTINATARIS:**

Aquest curs es dirigeix a tota persona interessada a utilitzar una de les eines més innovadores i poderoses per organitzar la informació i generar una metodologia de treball creativa, útil, fàcil i altament eficaç.

### **TEMARI:**

#### **1a Sessió**

##### **1. Principis i elements fonamentals.**

- Què són els mapes mentals?
- Quins són els beneficis dels mapes mentals?
- Quina és la relació entre el pensament irradiant i els mapes mentals?
- Com pensem? Com aprenem? Com funciona el nostre cervell?
- Què és el què hem de canviar?

##### **2. La tècnica dels mapes mentals.**

- Les 7 regles per crear un bon mapa mental. Creació d'un mapa mental per etapes.
- Els mapes mentals en l'entorn laboral. Tasques i funcions.

##### **3. Les aplicacions dels mapes mentals. Exemples pràctics i treball en grup.**

- Anàlisi d'una situació, d'un problema i la cerca de solucions.
- Desenvolupament d'un objectiu estratègic.
- Com gestionar el temps i organitzar-se millor.
- Gestió de projectes.
- Realitzar una presentació d'alt impacte.

#### **2ona Sessió**

##### **1. Aplicacions dels mapes mentals. Treball individual.**

##### **2. Software específic per a mapes mentals. Diferents softwares de suport.**

##### **3. El programa XMind. Exemples pràctics d'aquest software.**

##### **4. PPA (Pla personal d'acció)**

- Exercici personal i pràctic. Desenvolupament d'un pla personal d'acció.



**PROFESSORAT:**

**Xavier Esteban.**

Expert en l'àrea comercial i habilitats personals, desenvolupament i formació de venedors i equips comercials.

Professor de màrqueting de la Universitat Internacional de Catalunya –UIC.

Assessor acreditat per ACCIÓ-Generalitat de Catalunya en Màrqueting i vendes.

**DURADA, CALENDARI I HORARI:**

10 hores.

**LLOC DE CELEBRACIÓ:**

**Cambra de Comerç, Indústria i Serveis de Terrassa**

C/ Blasco de Garay, 29-49

08224 Terrassa

**DEMARCACIÓ:**

Gallifa · Matadepera · Olesa de · Montserrat · Rellinars · Rubí · Sant Cugat del Vallès · Sant Llorenç de Savall · Terrassa · Ullastrell · Vacarisses · Viladecavalls